

BEGINNEN MET MEER BEWEGEN EN MINDER ETEN

De meeste videolessen gaan over mindset, omdat de juiste inzichten en het opbouwen van zelfkennis doorslaggevend is gebleken in iedere succesvolle LIFESTYLE CHANGE die ik ooit heb mogen begeleiden, zeker op lange termijn! Dat gezegd hebbende: bewegen en gezonder eten is voor het afvallen wel retenbelangrijk. Pas later in de cursus ga ik daar dieper op in, maar voor nu ga je er wel alvast laagdrempelig mee beginnen.

WAAROM BEWEGEN EN GEZONDER ETEN?

De reden dat je te veel bent gaan eten is meestal dieperliggend en daarvoor moet je met je mindset aan de slag, maar de reden dat je te zwaar bent is simpelweg omdat je meer calorieën gegeten dan verbruikt hebt. Door meer in beweging te komen en gezonder, en vooral minder calorieën, te eten begin je met afvallen. Daarnaast...

“Beweging geeft een positief gevoel, beweging geeft energie en beweging zet aan tot meer beweging.”

Ik wil je motiveren om...

- Dagelijks 15-30 minuten te bewegen, zoals wandelen, fietsen en zwemmen;
- Wekelijks, mits je al wat bekend bent met sporten, 2-3 keer te trainen aan de hand van mijn workout video's;
- Gezonder te eten door jezelf bewust af te vragen of wat je wilt gaan eten bijdraagt aan je doelstelling, voordat je het in je mond stopt, en een voedingsdagboek bij te houden in een voedingsapp, bijvoorbeeld 'Food' van Virtuagym;
- Alleen nog maar thee, water en andere caloriearme dranken te drinken. Dat is je eerste winst!